CÁCH THỨC
NGUYỆN NGẮM

IMPRIMERIE BUI CHU

1942

IMPRIMATUR

A BUI CHU LE 9 MARS 1942

D.M. HỒ NGỌC CẨN

VIC. AP.

CÁCH THỨC NGUYỆN NGẮM[1]

Nguyện ngắm là suy đi xét lại một điều nào, hay là lẽ nào trong đạo, để giục lòng ta kính mến Chúa, ái mộ đàng phúc đức, cùng những sự trên giời, mà chê ghét đàng tội lỗi, cùng những sự hư hèn dưới thế.

Sự nguyện ngắm cần cho mọi thứ người, cần cho những kẻ muốn giữ mình sạch tội trọng cần cho những kẻ muốn tấn tới trong đàng giọn lành.

1- Sự nguyện ngắm rất cần cho kẻ muốn giữ mình sạch tội trọng. Bà Thánh Têrêxa nói: "*linh hồn nào cứ nguyện ngắm luôn, sẽ khỏi tay ma quỉ đời đời, bằng linh hồn nào bỏ nguyện ngắm thì chẳng phải ma quỉ kéo nó xuống hỏa ngục, bèn là tự nó gieo mình xuống hỏa ngục mà thôi*". Lời ấy rất thật, vì chưng trong mình người ta có tính hư hằng kéo mình về đàng trái, lại có thói xấu và những sự vui giả thế gian hằng bày ra trước mặt liên, làm cho người ta yêu chuộng những sự đời này, mà bỏ quên phúc thiên đàng, cho nên nếu ta không suy nghĩ những lẽ trong đạo là những lẽ vốn có sức làm cho ta khinh chê những sự hèn thế gian, mà yêu chuộng những sự trên giời.

2- Sự nguyện ngắm là sự rất cần cho được tấn tới đi đàng giọn lành. Ông thánh Ruphinô rằng: "*Mọi sự tấn tới trong đàng nhân đức thì bởi sự nguyện ngắm mà ra*". Ông thánh Bênađô nói: "*Con hỏi ta phải làm đí gì cho được nên giọn lành thì ta giả nhời rằng: phải chăm việc nguyện ngắm*". Ông thành Bonavnetura nói: "*Nếu ta chẳng hay suy ngắm thì mọi nhân đức đã được, liền ra khô héo cùng đầy rẫy những ý trái, và chóng hư đi mà chớ".*

Trong sách đấng khôn ngoan nhân đức kia dạy rằng: "*sự nguyện ngắm gồm lại mọi điều giúp người ta đi đàng nhân đức, kẻ bỏ nguyện ngắm thì chẳng có lẽ nào tấn tới đi đàng nhân đức được, mà kẻ siêng năng nguyện ngắm thì lòng kẻ ấy sẽ nên như lò lửa thiêng liêng, sinh ra sự kính mến Chúa hết lòng hết sức trên hết mọi sự".*

Các đấng dạy làm vậy thì thậm phải, vì chưng nhân đức giọn lành ở tại sự sẵn lòng làm tôi và đẹp ý Chúa trong mọi sự, mà sự nguyện ngắm có sức làm cho ta sẵn lòng làm tôi và đẹp ý Chúa trong mọi sự, vì khi ta suy ngắm Chúa là Đấng cực lành vô cùng, và là Đấng lòng lành thương xót vô cùng, thì ta sinh lòng kính mến Người; và khi ta suy ngắm ta là kẻ hèn hạ thiếu thốn, thì ta sinh lòng khiêm nhường, thì Chúa sẵn lòng ban ơn phù hộ cho ta được làm tôi và đẹp lòng Người trong mọi sự.

Cho được nguyện ngắm nên thì phải biết cùng giữ ít nhiều điều, chia làm ba phần như say này:

---

[1] *(16-12-1746) Đức Giáo Hoàng Ventô XIV đã ban những ân xá sau này. 1. Kẻ nào trong giót một tháng ngày nào cũng nguyện ngắm hai khắc hay ít là một khắc đồng hồ, và chọn một ngày nào mặc ý mình mà xưng tội chịu lễ và cầu nguyện như ý Đức Giáo Hoáng thì được một ơn đại xá. 2. Các kẻ dạy người ta học lối nguyện ngắm dù ở nhà thờ dù ở nơi khác, dù nơi chung, dù nơi riêng, mỗi lần dạy hay là học làm vậy cùng xưng tội chịu lễ thì được bảy năm cùng bảy mùa chay cả phép ân xứ. 3. Các kẻ siêng năng dạy hay là học lỗi nguyện ngắm mỗi tháng chọn một ngày nào mặc ý mình mà xưng tội chịu lễ cùng cầu nguyện như ý Đức Giáo Hoàng, thì được một ơn đại xá. Các ơn ấy được chỉ cho các linh hồn nơi lửa luyện tội.*

PHẦN THỨ NHẤT

VỀ SỰ DỌN MÌNH CHO ĐƯỢC NGUYỆN NGẮM NÊN.

Có hai thể dọn mình: một là dọn minh xa ngoại giờ ngắm, hai là dọn mình gần khi sắp ngắm.

Dọn mình xa là khi ta hãm tính mê xác thịt, giữ lòng thanh sạch, và năng đem lòng đem trí về Chúa; có giữ như vậy thì đến giờ nguyện ngắm bớt chia trí, dễ nói khó cùng Chúa, và Chúa cũng vui lòng nói khó cùng ta. Còn cách dọn mình xa nữa, là từ hôm trước xem hay là dọn sẵn bài ngắm, và đêm khi thức giấc, sáng vừa chỗi dậy thì nhớ điều ngắm mà khỉ sự suy ngắm liền; có làm được vậy thì tốt lắm.

Dọn mình gần có hai việc: một là phải suy có Đức Chúa Giời ở trước mặt mình; hai là phải xin Đức Chúa Giời soi lòng cho mình.

Sự suy có Chúa ở trước mặt mình ấy là sự cần cho mọi khi muốn nguyện ngắm, đọc kinh, hay là làm việc lành nào khác.

Có bốn thể cho được nhớ Đức Chúa Giới ở trước mặt mình: Một là nhớ Đức Chúa Giời ở khắp mọi nơi, cho nên đang khi ta ngắm, thật có Đức Chúa Giời ở trước mặt ta; **Hai là** tin thật có Đức Chúa Giời ngự trong ta mà cai quản linh hồn và xác cùng mọi sự trong mình ta, vì chưng kẻ có nghĩa cùng Đức Chúa Giời, thật là đền thánh riêng cho Đức Chúa Giời ngự trong lòng kẻ ấy; **Ba là** tưởng nhớ Đức Chúa Giêsu ngự bên hữu Đức Chúa Cha, hay là ngự trong Mình Thánh mà coi sóc giáo hữu cách riêng, nhất là đang khi nguyện ngắm; **Bốn là** tưởng như thể có Đức Chúa Giêsu ở trước mặt ta bấy giờ; mặc ý Đức Chúa Giời soi cho ta suy một thể nào trong bốn thể cho được nhớ có Đức Chúa Giời ở trước mặt ta.

Khi đã tưởng thấy thật có Đức Chúa Giời ở trước mặt mình, tức thì phải hạ mình xuống thờ lạy Đức Chúa Giời và giục lòng ăn năn vì mọi tội đã phạm mất lòng Người xưa nay, và phải xưng mình là kẻ chẳng đáng ở trước mặt Chúa trọng vô cùng mà nói khó cùng Người, song lấy lòng trông cậy mà cầu xin Người soi trí mở lòng cho được nguyện ngắm nên, cùng xin rất thánh Đức Mẹ, thánh thiên thần Bản mạnh, thánh quan thầy, và các thánh cầu cho mình được nguyện ngắm nên.

PHẦN THỨ HAI

VỀ SỰ NGUYỆN NGẮM[2]

Trong phần này phải làm ba việc, môt là bày ra trong trí khôn những sự mình toan ngắm; hai là phải suy lẽ cho được động lòng về đàng lành; ba là dốc lòng giữ sự đã ngắm.

1. Việc bày ra trong trí khôn những sự toan ngắm.

Hãy bày ra trong trí khôn như thể xem thấy những sự mình toan ngắm. *Thí dụ:* ngắm về sự thương khó Đức Chúa Giêsu, thì bày ra như thể ta theo Đức Chúa Giêsu khi Người chịu nạn, mà thấy những quân dữ xỉ vả đánh mắng Người. Ngắm về sự chết thì bày ra như thể mình nằm liệt trên giường, các thầy thuốc đã chê, mình đang chịu các phép, người ta đang dọn đồ liệm xác mình. Ngắm về hỏa ngục hay thiên đàng, thì bày ra như thể thấy đất rẽ làm hai cho ta xem thấy những sự khốn trong hoả ngục, hay là như thể các tầng giời mở ra cho ta xem thấy những sự vui vẻ trên thiên đàng. Dọn mình năm bảy phút không kể là nhiều.

2. Việc suy lẽ cho được động lòng về đàng lành.

Phải suy đi nghĩ lại các lẽ cho thấm thía kỹ lưỡng, để giục lòng chiều về đàng lành; vì chưng cứ sự thường trí khôn ta càng lấy sự gì làm thật, thì lòng càng động về sự ấy hơn. Vì vậy khi đọc sách ngắm thì phải đọc khoan khoan vậy, và cầm trí cho được hiểu ý tứ những nhời đọc; bằng khi không tiện đọc hay là nghe đọc sách thì cũng phải cầm trí suy ngắm cho thấm thía những lẽ có sức làm cho động lòng về sự có ý ngắm, khi thấy lẽ nào hay câu nào làm cho động lòng thì cứ suy ngắm đấy, đừng bỏ mà sang lẽ khác làm chi.

---

[2] ***Lời dặn:*** *Về cách ở khi nguyện ngắm. – Khi nguyện ngắm riêng thì quì thượng lên hay là giang tay ra, hay là sấp mình xuống tùy ý, khi ốm yếu bệnh nạn thì ngồi đứng hay là nằm tùy sức. Còn khi nguyện ngắm hay là đọc kinh xem lễ ở nơi chung và giờ làm việc chung, nếu không có lẽ phải như ốm yếu .v.v. thì phải giữ sự chung lúc quì lúc đứng cho ra một lối chung.*

Khi trí khôn đã suy ngắm cho thấm thía, mà lòng đã ra mềm và sẵn cho được động lòng về sự lành, thì ta phải bỏ sự suy ngắm cho được động lòng về sự lành, vì chưng ta suy ngắm cốt để cho lòng ta được động về sự lành, nên khi lòng ta đã động về sự lành thì phải thôi sự suy ngắm, cho được làm việc động lòng kêu van than thở cùng Đức Chúa Giời.

Trước này đã nói rằng: cứ sự thường trí khôn phải suy nghĩ các lẽ cho thấm thía để giục lòng chiều về sự lành, song cũng có khi Đức Chúa Giời ban ơn khác thường, có khi ta đang suy ngắm nửa mùa, hay là đang khi dọn mình ngắm, mà Đức Chúa Giời cho ta động lòng về sự lành, muốn than thở cùng Người nhời nọ nhời kia. *Thí dụ:* muốn cám ơn Đức Chúa Giời, muốn ăn năn tội, hay là muốn xin ơn nọ ơn kia, thì bấy giờ ta phải bỏ sự suy ngắm, sự xem sách mà theo ý Đức Chúa Giời tức thì mà than thở cùng làm những việc thể ấy, vì chưng sự suy ngắm, sự xem sách cốt để cho động lòng, than thở cùng Đức Chúa Giời như thể ấy. Qua cơn ấy, nếu còn giờ thì lại xem sách, cùng ngắm, và than thở như đã chép trong sách; nhưng hãy nhớ, dù trong sách chép một hai nhời chung về sự than thở trong các lẽ ngắm, thì chẳng buộc phải cứ như thể ấy đâu; bèn là ai muốn than thở những nhời khác mình lấy làm sốt sắng hơn, được ích hơn, thì mặc ý. Vả lại có khi muốn than thở cùng Đức Bà, các thánh hay là các vật vô linh tính như trong kinh vua thánh Đavid thì cũng nên.

Sau nữa, sự động lòng về đàng lành thì có nhiều thể, tùy những sự ta suy ngắm: có khi động về sự mến, có khi động về sự ghét, có khi động về sự sợ hãi, có khi động về sự vui mừng v.v. mà dù những sự động lòng thể ấy thì có ích cả mặc lòng; song le sự động lòng ăn năn cùng dốc lòng chừa, và cầu xin Đức Chúa Giời ban ơn giúp sức cho được sửa mình lại, nhất là về tội lỗi hay là nết xấu nào làm thiệt hại ta hơn, ấy là những sự làm ích cho ta hơn cả, cho nên thường thường ta không nên bỏ ba sự ấy; nhưng khi nào thấy lòng ta động về sự khác cách riêng, cách sốt sắng, thì ta nên theo về sự ấy, dù động lòng làm vậy giót giờ ngắm cũng nên, mà chẳng khá giãn sự ấy cho được động lòng về ba sự kia làm chi.

3. Việc dốc lòng giữ những sự đã ngắm.

Về sự dốc lòng thì phải biết, nếu chỉ dốc lòng chung vậy, như dốc lòng nhịn nhục khi phải sự gì khó, hay là dốc lòng giữ mình sạch sẽ cho giọn v.v. như vậy không làm ích bao nhiêu, bởi đấy phải dốc lòng cách riêng, phải dốc lòng về những sự mình thường gặp, hay là có lẽ mà gặp, *thí dụ:* dốc lòng nhịn kẻ nọ người kia hay làm mất lòng mình, dốc lòng giữ con mắt không trông xem kẻ nọ người kia hay làm cho chia trí về sự trái v.v.

Sau nữa, phải nhớ những sự dốc lòng mà thực hành những sự ấy cho siêng năng, phải tìm thế liệu cách cho được làm những sự ấy, kẻo chỉ dốc lòng rồi lại chẳng làm thì ra vô ích, có khi lại sinh cậy mình, lấy mình là kẻ có nhân đức, vì một sự dốc lòng không làm vậy. Mà cho dễ nhớ những điều đã dốc lòng, thì khi ngắm đoạn, hãy nhắc đi nhắc lại một ít những lẽ đã suy ngắm, mà nhặt lấy một hai câu cho được nhớ cùng năng nhắc đi nhắc lại một ít những lẽ đã suy ngắm, mà nhặt láy một hai câu cho được nhớ cùng năng nhắc đi nhắc lại trong ngày ấy, như hoa thiêng liêng cầm trong tay và năng ngửi, cho được giữ mùi thơm ấy trong mình.

PHẦN THỨ BA

VỀ NHỮNG VIỆC PHẢI LÀM CUỐI GIỜ NGẮM.

Ngắm đoạn phải làm ba sự này nữa: một là cám ơn, hai là dâng mình, ba là cầu xin. Vì vậy thứ nhất: phải lấy lòng khiêm nhường hết sức, mà cám ơn Đức Chúa Giời vì đã soi cho con được suy biết bấy nhiêu sự, và đã mở lòng cho con dốc lòng làm việc lành, cùng chừa sự tội. Thứ hai: phải lấy lòng kính mến mà dâng cho Đức Chúa Giời linh hồn và xác, tài trí của cải, cùng các sự con lòng động lòng lo, miệng nói mình làm, hợp làm một cùng công nghiệp Đức Chúa Giêsu đã chịu nạn chịu chết vì con, mà xin Đức Chúa Giời lòng lành vô cùng chịu lấy như của tế lễ con dâng cho Đức Chúa Giời. Thứ ba: phải lấy lòng cậy trông vững vàng, mà xin Đức Chúa Giời ban cho con được các ơn lành, và các nhân đức phải có cho được theo chân Đức Chúa Giêsu mà đi đàng nhân đức, cùng làm tôi Đức Chúa Giời cho nên; hãy xin Đức Chúa Giời soi sáng cho con được biết đàng công chính đẹp lòng Đức Chúa Giời, và ban sức cho con được theo ý Người mọi đàng; đoạn phải cầu cho Hội thánh, cùng kẻ coi sóc con phần hồn phần xác, cầu cho anh em họ hàng bạn hữu, và các kẻ có đạo, kẻ chăng, mà cầu xin Đức Chúa Giời gìn giữ, cùng ban cho các kẻ ấy mọi sự lành phần hồn phần xác nữa; lại phải xin rất thánh Đức Mẹ, thánh thiên thần bản mạnh, thánh quan thày và các thánh nam nữ cầu cho con. Sau hết phải đọc một kinh Lạy cha, một kinh kính mừng.

Bác những lẽ người ta hay vịn mà bỏ sự nguyện ngắm. – Có nhiều kẻ nghĩ rằng: sự nguyện ngắm là sự riêng cần cho những kẻ chủ ý đi đàng nhân đức giọn lành, như kẻ tu hành, kẻ ở nhà dòng mà thôi, còn mình muốn giữ đạo cách thường vậy thì không cần phải nguyện ngắm; kẻ nghĩ làm vậy nhầm lắm, hãy nhớ nhời bà Thánh Têrêxa nói: "*Kẻ bỏ nguyện ngắm thì chẳng cần phải ma quỉ cám dỗ nó, một là chính mình nó sẽ gieo mình xuống hỏa ngục mà chớ*".

Nhiều kẻ lại nghĩ rằng: những kẻ có chữ nghĩa, có trí khôn sắc sảo mới nguyện ngắm được, còn mình không chữ nghĩa, kém khôn thì nguyện ngắm sao được; kẻ nghĩ làm vậy cũng không phải, vì chưng cho được nguyện ngắm, chỉ phải dùng trí khôn suy lẽ nọ lẽ kia, và dùng lòng muốn chiều về sự lành mà thôi, cho nên hễ kẻ nào có thể dùng trí khôn lòng muốn được, thì cũng nguyện ngắm được. Những kẻ u mê dốt nát thường biết suy nghĩ cách nọ cách kia, lẽ này lẽ khác, cho được làm nổi những việc đời, mà chẳng biết suy nghĩ cách thế cho được rỗi phần linh hồn thì làm sao?

Đã hay rằng: trong đạo có nhiều điều thiêng liêng màu nhiệm, khó suy xét hơn những việc đời mặc lòng, song le nhờ ơn Chúa giúp sức, thì những kẻ dốt nát cũng có thể suy ngắm những sự ấy cho được động lòng về đàng lành. Kìa xem ông thánh Phanchicô khó khăn, bà thánh Têrêxa, bà thánh Rosa và nhiều thánh khác, dù chẳng có chữ nghĩa, chẳng học lẽ cao sâu gì, mà bởi ơn Chúa giúp sức thì đã suy được những lẽ cao ý trong đạo hơn nhiều người thông thái bội phần.

Có kẻ thấy mình khi nguyện ngắm hay chia trí ra, thì ngờ mình không thể nguyện ngắm được, nguyện ngắm mất công, nên ngã lòng mà bỏ nguyện ngắm. Kẻ ấy phải biết: nếu sự chia trí chẳng tại mình, và mình chẳng muốn sự ấy, thì sự chia trí làm vậy chẳng mất công, cùng chẳng mất ích bởi sự nguyện ngắm, Đức Chúa Giời lòng lành vô cùng đã biết ta yếu đuối, thì Người chẳng chấp, Người cũng sẽ ban những ơn Người đã định ban cho ta. Song cũng phải biết sự hay chia trí đang khi đọc kinh nguyện ngắm, thường tại hằng ngày ta để lòng để trí về những sự đời này quá. Vậy ta hãy năng đem lòng đem trí về Đức Chúa Giời, thì đến giờ nguyện ngắm sẽ dễ cầm lòng cầm trí mà chớ.

Sau nữa, dù sự chia trí bởi tự mình mà ra, cũng chẳng nên ngã lòng mà bỏ sự nguyện ngắm; một phải cầm trí lại vừa sức mình mà thôi. Hãy năng suy nhớ mình đang ở trước mặt Chúa quyền cả phép tắc và lòng lành vô cùng, mà bàn luận tính toán công việc mình với Người, cùng nhớ giờ nguyện ngắm nói khó cùng Chúa là giờ cần thiết và là giờ ích lợi cho linh hồn mình lắm, như thế thì dễ cầm trí lại. Khi đã làm vừa sức mình mà còn chia trí ra, thì cũng chẳng nên bối rối, một phải hạ mình xuống ở khiêm nhường, biết mình hèn hạ, mà đem lòng đem trí về Đức Chúa Giời cách êm ái thì đã đủ.

Có kẻ thấy mình khi nguyện ngắm thường hay khô khan tối tăm trong linh hồn, hay là chẳng được sự vui mừng thiêng liêng, thì ngờ rằng Đức Chúa Giời đã bỏ mình, hay là nghĩ rằng nguyện ngắm như thế thì vô ích. Kẻ nghĩ làm vậy cũng nhầm lắm, vì chưng sự giọn lành ở tại sự sẵn lòng làm tôi Đức Chúa Giời trong mọi sự, chẳng tại sự được vui mừng đâu. Lại phải biết điều này nữa, là Đức Chúa Giời thường để cho kẻ mới tập đi đàng nhân đức được sự vui mừng, cho kẻ ấy dễ chê bỏ những sự vui hèn thế gian, bằng khi Người ta đi đàng nhân đức đã lâu đã khá, thì Người lại cất sự vui mừng đi, để người ta khỏi dính bén sự vui ấy, mà làm tôi Đức Chúa Giời vì một Đức Chúa Giời mà thôi. Vậy khi ta nguyện ngắm mà thấy mình khô khan nguội lạnh, hay là chẳng được sự vui mừng, mà ta hạ mình xuống ở khiêm nhường, sẵn lòng theo ý Đức Chúa Giời và dốc lòng cầu xin, cám ơn, và làm mọi việc quen làm như khi được sự vui mừng vậy, thì sự ấy đẹp lòng Đức Chúa Giời lắm, và có công phúc trọng cùng tỏ ra mình có nhân đức chắc chắn.

Lại có kẻ lấy sự nguyện ngắm làm ngại, vì khi nguyện ngắm ma quỉ hay cám dỗ nhiều thể nhiều cách; có khi nó cám dỗ về sự dơ dáy, những sự phạm đến Đức Chúa Giời, Đức Bà, các thánh; có khi nó cám dỗ về những sự nghịch cùng đức tin v.v. Nó có ý làm thế cho người ta bỏ việc nguyện ngắm, song dù ma quỉ cám dỗ thể nào thì chẳng nên bỏ nguyện ngắm. Xưa bà thánh Birgitta phải cám dỗ đang khi nguyện ngắm, thì Đức Bà hiện đến phán bảo rằng: "Ma quỉ ghen tương người ta, cho nên nó hằng đi chung quanh làm ngăn trở kẻo người ta nguyện ngắm; song le dù ma quỉ đi chùng quanh cám dỗ con thể nào mặc lòng, thì con cứ vững lòng ước ao nguyện ngắm, và lo liệu ra sức làm việc ấy vừa sức mình, vì sự con ước ao nguyện ngắm, cùng ra sức tìm cách thế cho được nguyện ngắm nên, ấy là chính ích con được bởi nguyện ngắm, mà dù con không bỏ được những sự dơ dáy ma quỉ để vào trí khôn con mặc lòng, song le bởi con đã ra sức bỏ đi, cùng ra sức ở trước mặt Đức Chúa Giời, cho nên con sẽ được chịu lấy một triều thiên rất sáng láng hằng có đời đời trên thiên đàng. Có làm thế ấy thì những sự khốn khó bởi sự con phải cám dỗ đang khi nguyện ngắm sẽ làm ích cho con lắm, ấy là khi con không chiều theo, một lấy sự ấy làm không

bằng lòng". Sau nữa con cũng phải biết, chẳng những ma quỉ khuấy khuất người ta bề trong khi nguyện ngắm, mà lại có khi nó cũng khuấy khuất người ta bề ngoài nữa, có khi nó lấy những hình gớm ghiếc mà hiện ra cùng người ta khi nguyện ngắm, có khi nó làm cho kẻ nguyện ngắm nghe những tiếng sợ hãi v.v. như đã nghe trong truyện các thánh. Vậy ta hãy bắt chước các thánh mà khinh dể, đừng xem sao những chước nó, ắt nó sẽ xấu hổ mà biến đi.

Ấy là những điều đã thu nhặt trong sách các đấng khôn ngoan đạo đức, đã từng trải việc nguyện ngắm, để giúp ai nấy dễ nguyện ngắm nên. Khuyên những người chưa quen nguyện ngắm hãy năng xem bản này, cho được hiểu biết cách nguyện ngắm, và thêm lòng ái mộ sự nguyện ngắm; bằng ai muốn biết lối nguyện ngắm cho rộng ý hơn, hãy xem sách "**Dẫn lối nguyện ngắm**" hay sách "**giọn lành**" quyển thứ V về phần thứ nhất.

Vậy khuyên anh em hãy siêng năng nguyện ngắm hằng ngày, mà dù hay chia lòng chia trí, cùng khô khan lạnh lẽo, hay là phải kẻ thù cám dỗ cách nào mặc lòng, cũng đừng bỏ nguyện ngắm.

Lại khi nào ngăn trở không nguyện ngắm chung với người ta được, thì phải liệu mà ngắm riêng, cũng như khi ngăn trở không ăn bữa chung với người ta được, thì phải ăn bữa riêng vậy.

Như thế sự nguyện ngắm sẽ làm cho anh em được giữ nghĩa cùng Đức Chúa Giời, và được đi đàng nhân đức giọn lành một ngày một hơn như các thánh xưa nay.

Hoặc ai muốn biết nguyện ngắm giờ nào tiện hơn và có ích hơn, thì hãy nghe nhời vua thánh Đavid rằng: "*Lạy Chúa, Chúa sẽ nghe nhời tôi cầu nguyện từ ban sáng, từ ban sáng tôi sẽ đứng trước mặt Chúa và trông xem Chúa*". Ban sáng vừa thức dậy, vua thánh chẳng những cầu nguyện mà thôi, lại cũng lo nguyện ngắm cho được ơn phù hộ soi sáng làm việc ngày ấy nên. Ta hãy bắt chước như vậy.